

## ๒๙ สุดยอดอาหาร คงความอ่อนเยาว์

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

๑. **บลูเบอร์รี่** : จากผลการวิจัยพบว่า แอนโทไซยานิน (anthocyanin) สารเม็ด

สีในบลูเบอร์รี่ ช่วยในการมองเห็น ขอแนะนำให้คุณลองปั่นบลูเบอร์รี่ร่วมกับนมหรือโยเกิร์ตดู

๒. **พริกหยวก** : ทั้งพริกแดงพริกเขียว และพริกเหลืองต่างมีสารแอนติออกซิแดนท์ที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายนำฉ่ำๆ จากพริกหยวกยังจะช่วยให้สุขภาพเล็บแข็งแรง ลองนำพริกไปทำซัลซ่าโดยผสมเข้ากับมะเขือเทศ กระเทียม พริกแดง แดงกว่า น้ำมันมะกอก และน้ำมันาวดูลีนนอกจากจะได้ประโยชน์มหาศาลจากเหล่าสุดยอดอาหารแล้วยังได้อร่อยกับเมนูเด็ดจากฝีมือของคุณเองอีก

๓. **กะหล่ำปลี** : เห็นเขียวๆ ม่วงๆ อย่างนี้รู้มั๊ยว่ากะหล่ำปลีนั้นอุดมไปด้วยวิตามินเอ , ซีและเบตาแคโรทีนที่จะช่วยในเรื่องของผิวพรรณ เพียงหันกะหล่ำปลีบางๆแล้วนำไปผัดกับซิงและกระเทียมเพียงเท่านี้ก็ได้อาหารมีค่าสำหรับตัวคุณเองแล้ว

๔. **วอลนัท** : ทองแดงในวอลนัทช่วยคงสภาพสีผมของคุณไม่ให้เปลี่ยนสีกอนวัยอันควรลองโรยวอลนัทลงบนสลัดหรือโยเกิร์ตก็ไม่เลวนะ

๕. **แอปเปิ้ล** : สารเบตาแคโรทีนในแอปเปิ้ลช่วยชะลอการเสื่อมถอยของเลนส์ตา ช่วยในการมองเห็นได้ดีใส่แอปเปิ้ลทongs ไปในสตูว์ไก่ผสมกับซิงและอบเซย์ให้เด็กลิ้นอายแบบโมริอคโค

๖. **อะโวคาโด** : การรับประทานอะโวคาโดช่วยให้ผิวเรียบเนียนและปกป้องผิวจากอันตรายที่เกิดจากแสงแดดเนื่องจากอะโวคาโดอุดมไปด้วยวิตามินอีบดอะโวคาโดโรยหน้าโอตเค้กเป็นของทานเล่นดูก็ได

๗. **สตรอเบอร์รี่** : วิตามินซีและสารบางอย่างในสตรอเบอร์รี่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดผลไม้สีแดงสดทรงเสน่ห์แบบนี้เพียงแซะเย็นไวจิมกินกับเกลือต่อนั่งดูทีวีก็เพลิน ดีไม่น้อย

๘. **เต้าหู้** : หยุดยั้งผิวที่ซีดและแห้งโดยการรับประทานอาหารอย่างเต้าหู้เพราะในเต้าหู้มีสารที่จะช่วยคืนสภาพผิวและป้องกันรอยเหี่ยวย่น ลองผัดรวมกับผักกรอบๆหรือทำเป็นต้มจืดเอาไว้ทานเป็นมื้อเย็นนอกจากจะช่วยคืนสภาพผิวแล้วยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

๙. **ข้าวโอ๊ต** : เต็มไปด้วยเส้นใยที่ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งยังช่วยลดอาการตึงเครียดจึงทำใหรรอยเหี่ยวย่นน้อยลง เพียง โรยข้าวโอ๊ตลงบนนมสลี่

หรือนมอุ่นๆใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยแค่นี้ก็ทานได้แล้ว กระชุ่มกระชวยเหมือนแรก

**๑๐. กระเทียม :** สมุนไพรกลิ่นแรงอย่างกระเทียมมีคุณสมบัติป้องกันแบคทีเรีย ล้างพิษและป้องกันไวรัสจากโรคภัยไข้เจ็บ ตั้งแต่ไขหวัดไปจนถึงมะเร็งอาหารไทยส่วนใหญ่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบอยู่แล้ว

**๑๑. แครนเบอร์รี่ :** ผลไม้มหัศจรรย์ช่วยต้านการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จากงานวิจัยล่าสุดพบว่ายังช่วยป้องกันโรคเหงือก และแผลในช่องท้องได้ชะงัดอีกด้วยอาจจะทำเป็นแยมไว้รับประทานกับขนมปังหรือทำเป็นซอสแครนเบอร์รี่ไว้ทาไก่หรือเนื้อย่างก็มีประโยชน์ไม่แพ้กัน

**๑๒. ลิ้นสีด :** ช่วยลดอาการเจ็บตามข้อต่อ เพราะอุดมไปด้วยโอเมก้า ๓ ที่ร่างกายใช้ในการสร้างฮอร์โมนที่มีคุณสมบัติป้องกันอาการอักเสบลงเมื่อบริโภคในน้ำปั่นหรือโรยหน้าสลัดดูก็ได้นะ

**๑๓. กีวี :** วิตามินซีและสารอาหารบางอย่างในกีวีช่วยในการไหลเวียน ของออกซิเจนลดปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ เช่น โรคหืด หอบหืด กีวีเป็นลูกเต๋าเสียบไม้กับมะม่วงหรือกล้วย ทาด้วยน้ำผึ้ง แล้วนำไปย่างอาจจะได้รสชาติแปลกใหม่ที่น่าลิ้มลอง

**๑๔. ลูกพลัม :** อุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยป้องกันการถูกทำลายของไขมันซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเซลล์สมอง นำลูกพลัมไปเคี้ยวกับน้ำสมและโรยลงไปบนมุสลี หรือจะกินเล่น เป็นขนมขบเคี้ยวก็ไม่มีใครว่า

**๑๕. กล้วย :** เป็นแหล่งรวมของโพแทสเซียมนอกจากกล้วยจะช่วยในเรื่องของระบบการย่อยอาหารแล้วยังช่วยลดอาการท้องผูกแฉะผสมเข้ากับนม น้ำผึ้ง และอัลมอนด์ ก็จะได้อาหารเช้าที่แสนอร่อย

**๑๖. ส้ม :** การรับประทานส้มทั้งผลแทนการดื่มน้ำส้มจะช่วยให้ได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ มีหน้าซ้าวิตามินซีในส้มยังช่วยป้องกันและเยียวยาโรคห วัตุนอกจากนี้กากของส้มยังช่วยในเรื่องของการขับถ่ายด้วย

**๑๗. ข้าวกล้อง :** ฮอดฮิต อินเทอร์เน็ตกันอยู่พักใหญ่เพราะอุดมไปด้วยแร่แมงกานีสที่จะช่วยให้พลังงานกับร่างกายโดยการให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วยใครที่ไม่ชอบสีจัดจ้านของข้าวกล้องก็สามารถหุงข้าวกล้องร่วมกับข้าวสวยได้

**๑๘. มะเขือม่วง :** เปลือกของมะเขือม่วงอุดมไปด้วยนาซูนิน (nasunin) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยปกป้องสมองของคุณจากการถูกทำลายเพื่อคงความฉลาดหลักแหลมของคุณไว้ ลองนำมะเขือม่วงไปทำแกงหรือรับประทานกับข้าวกล้องก็อร่อยไม่เบา

**๑๙. ลูกพรุน :** โพแทสเซียมในลูกพรุนช่วยลดคอเรสเตอรอลในเลือดและลดระดับความดันเลือดซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคหัวใจ เสริมฟลูกับโยเกิร์ตหรือกินเล่นเป็นของว่างก็ดี

**๒๐. คะน้า :** ช่วยให้ตับของคุณผลิตเอ็นไซม์ในการต่อต้านมะเร็ง เมื่อคุณเคี้ยวคะน้าจากการวิจัยพบว่าสามารถหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมได้ ฮึม...มเลือกผักคะน้าปลาเค็ม เป็นเมนูหมักกลางวันดีกว่า (ออยาลิมทุบกระเทียมลงไปด้วยนะ)

### ๒๑. ผักโขม :คุณจะได้รับแคลเซียมจากผักโขม

ในขณะที่เดียวกันก็มีแมกนีเซียมที่จะช่วยให้ร่างกายของคุณดูดซึมแคลเซียมได้ดี การรับประทานใบอ่อนของผักโขมในสลัดจะช่วยปกป้องกระดูกเปราะและหักง่ายเนื่องจากขาดแคลเซียม

### ๒๒. ราสเบอร์รี่

จากผลการวิจัยพบว่าสารแอนตี้ออกซิเดนท์ในราสเบอร์รี่สามารถยับยั้งการเกิดเนื้อร้ายได้ ลองนำราสเบอร์รี่ไปราดด้วยซ็อกโกแลตเหลวแล้วไปแช่เย็น นดูสิ

### ๒๓. ถั่ววอลนัท : สารประกอบ ที่พบในถั่ววอลนัท

สามารถช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดนอกจากนี้ถั่ววอลนัทยังประกอบด้วยสารอาหารในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยให้เรื่องโรคเล็กๆ น้อยๆ ของสตรีในวัยหมดประจำเดือนถั่ววอลนัทผัดกับเตาหู ทานกับข้าวสวยร้อนๆ ก็อร่อยไม่เบา

### ๒๔. บลูค็อกเคอรี่ : การรับประทานบลูค็อกเคอรี่เป็นประจำจะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจได้ถึง

๒๐% และยังมีส่วนช่วยป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อและโรคไขข้ออักเสบได้ด้วย ลวกใส่ในสลัด หรือผัดกับกุ้งสดก็ไม่เลว

๒๕. บิทูท : เนื้อของบิทูทอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต่อต้านมะเร็งรับประทานโดยการนำไปตุ๋นหรือ อย่าง

### ๒๖. องุ่นแดง :

จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดเลือดจับตัวเป็นก้อนและดักจับไขมันในเลือดที่จะเป็นอันตรายต่อเส้นเลือดแดงของคุณในสมองในสลัดหรือต้มไวน์แดงสักแก้วระหว่างมี อคำ

### ๒๗. ปลาที่มีไขมัน : แซลมอน หรือเนื้อปลาชนิดอื่นๆ

ที่มีไขมันปนอยู่บ้างนั้นสามารถช่วยปกป้องคุณจากโรคภัยไข้เจ็บมากมายอีกทั้งโปรตีนในเนื้อปลายังช่วยในเรื่องของสมอง วากันว่าให้เด็กๆ กินปลาแล้วจะฉลาดปลาหนึ่ง ปลาอย่างราดซอสอร่อยๆ ล้วนเป็นทางเลือกที่ดี

### ๒๘. มะเขือเทศ : สารไลโคปีน (lycopene) ในมะเขือเทศจะช่วยป้องกันการเกิด

มะเร็งต่อมลูกหมากมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่สำคัญช่วยให้ผิวสวยอย่าบอกใครเลยเลือกละเอียด เลี้ยวคุณอยากจะมีมะเขือเทศลงในอาหารอะไรบ้าง

### ๒๙. หัวหอม

: หัวหอมที่มีกลิ่นไม่หอมเหมือนชื่อนี้จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดทั้งยังช่วยในการรักษาและป้องกันโรคเบาหวานชอยเป็นสีเขียวหรือซอยใสอาหารประเภทยำช่วยเพิ่มรสชาติได้ดีทีเดียว

เพียงแค่เลือกรับประทานอาหารที่ว่ามาทั้งหมดนี้เพียงอย่างน้อย ๑ อย่าง เป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยให้เส้นผมดำขลับ งามงามผิวพรรณผุดผ่องและดวงตาเป็นประกาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.junjaowka.com>